JUPITER PRIME
Consulting • Training • Advisory
جوبيتر برايم للاستشارات والتدريب

كتيّب الدورة

# دورة المرونة العاطفية والخيارات القائمة على القيم للمهنيين

3 – 7 أكتوبر 2027

الدوحة

info@jupiterprime.uk

**jupiterprime.uk**

مسجّلة في المملكة المتحدة والمملكة العربية السعودية

# دورة المرونة العاطفية والخيارات القائمة على القيم للمهنيين

**المرجع:** 84549_2273 **التاريخ:** 3 – 7 أكتوبر 2027 **المكان:** الدوحة **الرسوم:** GBP 5500

المرونة العاطفية والخيارات القائمة على القيم دورة تدريبية مدتها أسبوع للمهنيين وقادة الفرق الذين يواجهون الضغوط والانتكاسات، يبني فيها كل مشارك بوصلة القيم الشخصية للتعامل مع اللحظات الصعبة في العمل. فالمؤسسات تطلب اليوم من موظفيها استيعاب تغيير متواصل، والإحباط أو القلق المكبوت يضعف الحكم والعلاقات المهنية بصمت. وتقدم جوبيتر برايم للتدريب المرونة العاطفية والخيارات القائمة على القيم بوصفها مهارة عملية لا سمة شخصية.

## لماذا تهم المرونة العاطفية والخيارات القائمة على القيم الآن

قوتان تشكلان هذا الموضوع. فالعمل أصبح أسرع وأكثر غموضا، فيواجه المهنيون خيبة الأمل والانتقاد وعدم اليقين أكثر من ذي قبل. وفي الوقت ذاته يلاحظ الزملاء والعملاء سريعا من يتصرف بردة فعل آلية أو ينفعل تحت الضغط أو ينسحب. ونادرا ما تنفع دعوة الناس إلى التفاؤل الدائم أو دفع مشاعرهم جانبا، إذ تعود تلك المشاعر في صورة إرهاق وتفكير متصلب وتجنب للحوارات الصعبة. أما المؤسسة التي يستطيع أفرادها تسمية ما يشعرون به، والابتعاد عن القصص غير المفيدة، والتصرف وفق ما يهمهم، فتحافظ على قرارات أسلم تحت الضغط وعلاقات أكثر ثباتا.

## المستفيدون من المرونة العاطفية والخيارات القائمة على القيم

- المهنيون الذين يتعاملون مع انتقاد متكرر أو رفض أو أولويات متبدلة
- قادة الفرق الذين يحددون المناخ العاطفي لزملائهم خلال الانتكاسات
- المتخصصون الذين تتحول معاييرهم العالية إلى نقد ذاتي وتسويف
- المساهمون في المشاريع الذين يتحملون ضغط المواعيد والطلبات المتنافسة
- موظفو الخدمة والعمليات الذين يديرون مواقف متوترة مع الجمهور

تتحقق الفائدة الأكبر حين يحضر زملاء من الإدارة نفسها معا ويتفقون على مفردات مشتركة لتسمية المشاعر.

## قدرات المرونة العاطفية والخيارات القائمة على القيم

يتدرب المشاركون على استقبال ردود الفعل القوية بفضول، ثم اختيار استجابة تنسجم مع قيمهم المعلنة.

- تطبيق مفردات دقيقة للمشاعر لتسمية ردود الفعل في لحظتها — الزملاء في المواقف المتوترة
- تقييم أنماط التفكير التي تأسر الانتباه خلال الانتكاسات — القرارات الشخصية تحت الضغط
- بناء قائمة قصيرة بقيم العمل مع سلوكيات ملحوظة — خيارات الأولويات والحدود
- تصميم روتين التوقف والاختيار للمواقف المثيرة — العملاء والمديرون والأقران
- اختبار تحولات صغيرة في العادات عبر تجارب دقيقة — التغيير المستدام في الروتين اليومي
- إيصال المشاعر الصعبة إلى الآخرين دون لوم — الثقة داخل الفريق

## مصطلحات المرونة العاطفية والخيارات القائمة على القيم الأساسية

- المرونة العاطفية — القدرة على ملاحظة الأفكار والمشاعر بانفتاح مع التصرف وفق القيم المختارة.
- دقة التمييز العاطفي — التفريق بين مشاعر متقاربة، كخيبة الأمل والاستياء، بكلمات محددة.
- الوقوع في الفخ — الانشغال بفكرة أو شعور إلى حد أن يملي السلوك تلقائيا.
- فك الارتباط — خلق مسافة عن قصة غير مفيدة بمراقبتها بدلا من الانقياد لها.
- بوصلة القيم — مجموعة قصيرة من القيم الشخصية تستخدم مرجعا عند اختيار طريقة الاستجابة.
- التعديل الصغير — تغيير محدد وبسيط في روتين يجعل التصرف القائم على القيم أسهل تكرارا.

## المرونة العاطفية والخيارات القائمة على القيم يوما بيوم

### اليوم 1: المشاعر بوصفها معلومات في بيئة العمل

- نموذج إشارات المشاعر — قراءة المشاعر كبيانات عن الاحتياجات والتهديدات
- أنماط الكبت والاجترار — إدراك كلفة كتمان المشاعر والدوران حولها
- جرد محفزات الضغط — رسم المواقف التي تثير ردود فعل قوية
- مسح إشارات الجسد — رصد العلامات المبكرة قبل تصاعد ردة الفعل
- قالب يوميات المشاعر — تسجيل الأنماط على امتداد أسبوع عمل

### اليوم 2: الملاحظة والتسمية الدقيقة

- عجلة دقة المشاعر — اختيار كلمات محددة للمشاعر المختلطة
- ممارسة سمها لتهدئها — خفض الحدة عبر التسمية الدقيقة
- الفرز بين الفكرة والحقيقة — فصل التفسيرات عن الوقائع الملحوظة
- عبارة التعاطف مع الذات — الاستجابة للأخطاء دون حديث داخلي قاس
- إطار الإفصاح عن المشاعر — مشاركة ردود الفعل في العمل دون لوم

## اليوم 3: فك الارتباط بالقصص غير المفيدة

- قائمة رصد الفخاخ — تحديد القواعد الجامدة واللوم وتهويل العواقب
- أسلوب تسمية القصة — وسم الروايات المتكررة لاكتساب مسافة عنها
- تحويل منظور المراقب — رؤية الانتكاسة كما يراها زميل
- روتين التوقف والاختيار — إدخال مساحة بين المحفز والاستجابة
- مجموعة أسئلة الفضول — استبدال الدفاعية بالاستفسار في الخلافات

## اليوم 4: الاختيار وفق القيم

- فرز بطاقات القيم — انتقاء القيم القليلة التي توجه خيارات العمل
- خريطة خطوات الاقتراب والابتعاد — الحكم على خدمة التصرف للقيم المختارة
- إعادة صياغة أرغب مقابل يجب — ربط المهام الإلزامية بالغاية الشخصية
- شبكة خيارات الحدود — تقرير متى نقول نعم أو لا أو ليس الآن
- تجارب التعديلات الصغيرة — تصميم تحولات بسيطة في العادات تدوم

## اليوم 5: ممارسة بوصلة القيم الشخصية

- تمرين سيناريوهات المحفزات — تطبيق روتين التوقف والاختيار على حالات واقعية
- لعب أدوار التغذية الراجعة الصعبة — تطبيق التسمية الدقيقة والإفصاح تحت الضغط
- تمرين استخلاص دروس الانتكاسة — تطبيق أساليب فك الارتباط على خيبة حديثة
- بطاقة تتبع العادات — متابعة التعديلات الصغيرة خلال الشهر التالي
- استكمال بوصلة القيم الشخصية — القيم والمحفزات والاستجابات في صفحة واحدة

## تطبيق المرونة العاطفية والخيارات القائمة على القيم بعد الدورة

- الاستمرار في يوميات المشاعر أسبوعين مع تسمية ردود الفعل بدقة، ثم مراجعة الفخاخ الأكثر تكرارا.
- إجراء تجربة تعديل صغير مرتبطة بقيمة مختارة ومشاركة نتيجتها مع زميل موثوق.

## أسئلة حول المرونة العاطفية والخيارات القائمة على القيم

### ما المرونة العاطفية والخيارات القائمة على القيم، ولماذا تهم الآن؟

هي مهارة ملاحظة الأفكار والمشاعر الصعبة دون كبتها، ثم التصرف وفق القيم المختارة. وتهم الآن لأن العمل الأسرع والأقل يقينا يولد انتكاسات أكثر، وردود الفعل الآلية تضر بالقرارات والعلاقات.

## ما الأدوار الأكثر استفادة من المرونة العاطفية والخيارات القائمة على القيم؟

المهنيون وقادة الفرق الذين يواجهون ضغطا متكررا هم الأكثر استفادة، ومنهم موظفو التعامل مع العملاء، والمتخصصون الساعون إلى الكمال، ومن يحددون المناخ لزملائهم خلال الانتكاسات.

## كيف تختلف المرونة العاطفية والخيارات القائمة على القيم عن دورة الذكاء العاطفي؟

تركز على ما يجري داخل اللحظة الصعبة: تسمية المشاعر بدقة، وفك الارتباط بالقصص، والاختيار وفق القيم. أما دورة الذكاء العاطفي العامة فتوزع اهتمامها على المهارات الاجتماعية وإدارة العلاقات.

## ماذا تعود به من المرونة العاطفية والخيارات القائمة على القيم؟

تعود ببوصلة قيم في صفحة واحدة، وروتين للتوقف والاختيار، وقالب ليوميات المشاعر، ومجموعة من تجارب العادات الصغيرة لتطبيقها في دورك.

## المرونة العاطفية والخيارات القائمة على القيم: الطريق إلى الأمام

تغذي بوصلة القيم الشخصية أولا الموقف المثير التالي الذي يواجهه المشارك، فتوجه استجابة مدروسة بدلا من ردة فعل آلية. ويستخدمها المشارك بمفرده ويمكنه مشاركتها مع مديره المباشر أو مرشده المهني. وبعد أول استخدام فعلي لها تستحق قائمة المحفزات المراجعة، إذ تكشف التجربة المبكرة أي الفخاخ أقوى وأي القيم تستحق وزنا أكبر.